AURA VE ÇAKRALAR

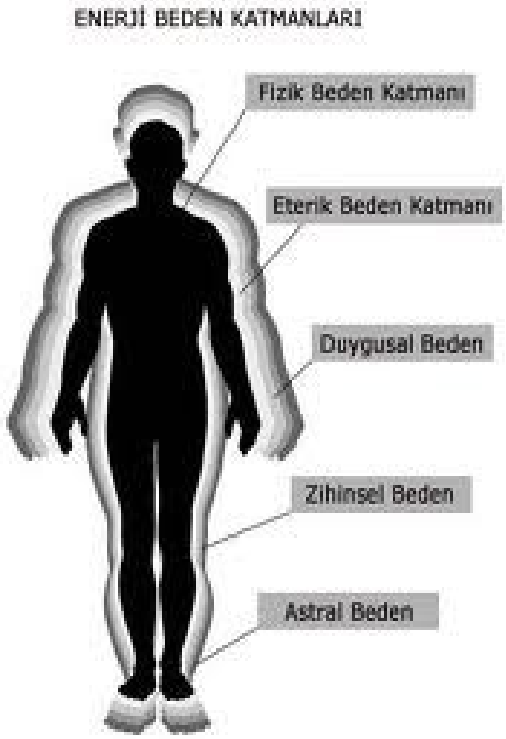
İLAYDA GÜÇLÜ

Reiki GrandMaster / Teacher
www.ametistterapi.com

AURA , MERİDYENLER VE ENERJİ BEDENİ

Usui Sensei olası olarak geleneksel Japon ve Çin Tıbbında kullanılan enerji bedenin meridyen kanallarına daha çok aşina idi. Reiki el pozisyonları büyük meridyen kanallarını kapsar, pozisyonlar ayrıca Çakraları kapsar. Pozisyonlar fiziksel olmayan veya enerji bedenini ya da Aurayı kapsayan tüm varlığı tedavi eder.

Fiziksel bedeniniz gerçek benliğinizin sadece küçük bir parçasıdır. Gördüğünüz şey sahip olduğunuz her şey değildir (olduğunuz her şey değildir). İnsan bedeni fiziksel planda algıladığımız sadece kan ve kemik değildir. Bizler varlığımızın her katmanına nüfuz eden enerjiden yapıldık, o biziz. Fiziksel beden olarak bildiğimiz şey sadece standart kavrayışımızın ötesinde olan enerjiden daha yavaş titreşen enerjidir. Aura veya enerji alanı genellikle fiziksel görüşe görülmezdir, ancak bir çok insan uygulama ile onu bir şekilde algılamayı öğrenebilir. Aura bedene en yakınken en yoğundur ve bedenden daha uzaklaştıkça incelir. Çoğu insanın Auraları 30 santimden bir buçuk metreye kadar uzanır. Spiritüel olarak gelişmiş bireylerin Auralarının bedenlerinden 15 metre uzağa hatta daha da ileriye uzandığı söylenir. Aura ve enerji bedeni katmanlara ve enerjisel yapılara , kanallara ve organlara sahiptir. Travma ve duygusal rahatsızlık enerji bedeninizde bloklar ve diğer hasarlar yaratabilir, eğer bu hasar tamir edilmezse ve devam ederse zamanla bu hastalık olarak tezahür eder.



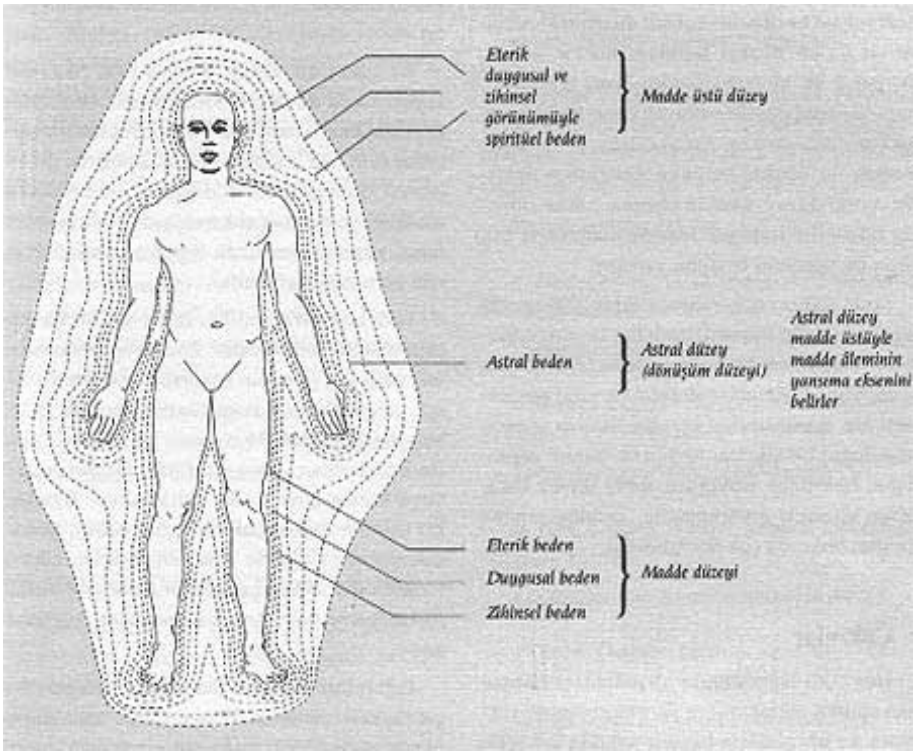
SÜPTİL BEDENLER

Bizler fiziksel bir bedende oturan spiritüel varlıklarız. Biz tek başına fiziksel bedenimizden ÇOK daha fazlasıyız. Bizim toplamımızı oluşturan diğer – boyutsal bedenlerimiz çoğu zaman eterik bedenler veya süptil bedenler olarak adlandırılır ve sadece diğer boyutları görebilenler için görünürdür. Bunların her biri farklı sistemlerde farklı isimlere sahiptir.

Fiziksel bedenimiz Eterik Beden ile çevrelenmiştir ve Eterik Beden tarafından nüfuz edilir. Bu beden, pisişik görüşe sahip olanlar tarafından mavi hatlı bir network (ağ) olarak görünür. Fiziksel bedenimiz için modeli muhafaza eder. Bir kolunu veya bacağını kaybedenlerin bazen hala onu hissetmesinin veya onun varlığını duyumsamasının nedeni bu bedendir.

Fiziksel bedenimizin yüzeyinin ötesine uzanan, yaklaşık 20 santim uzağında bulunan beden, Duygusal Bedendir.

Fiziksel bedenimizin yüzeyinin ortalama 60 santim uzağında Zihinsel Beden bulunur. Bunun ötesinde sınırsız olarak uzayan/genişleyen bir seri Spiritüel Bedenlere sahibiz.

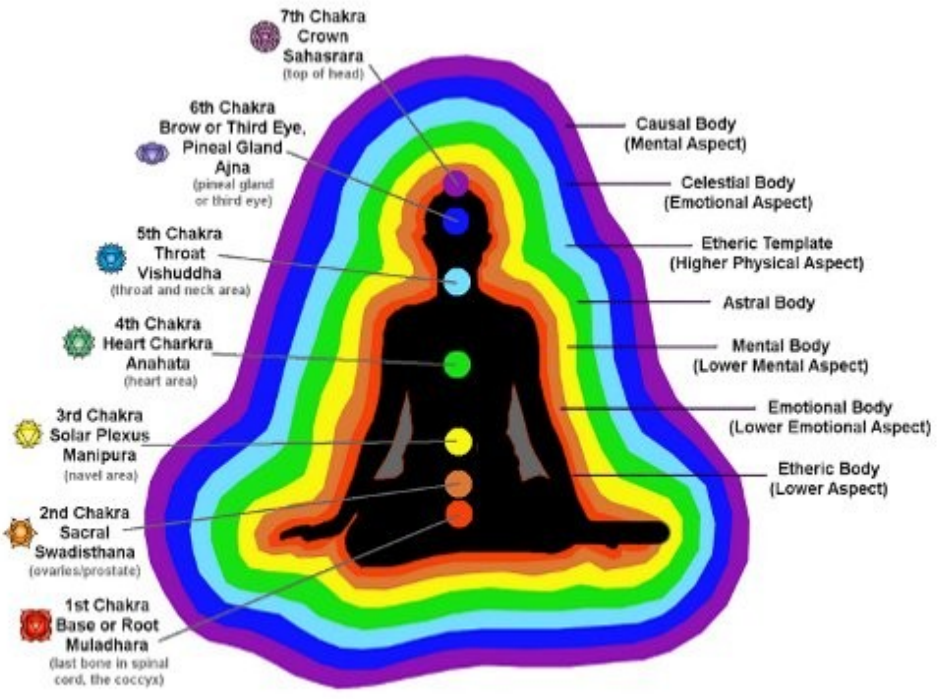


Bu spiritüel bedenler çeşitli toplumlar ve sistemler tarafından farklı şekilde listelenmiştir, ancak bu onları tasavvur etmenin en basit yoludur ve oldukça iyi çalışır.

Süptil Bedenler Çakralar vasıtası ile birbirlerine bağlıdırlar ve birbirleri ile etkileşirler. Çakralar tüm bedenlerden yayılır. Her süptil beden özel bir Çakra ile fiziksel bedene bağlıdır. Çakralar transformatörler olarak görülebilir. Yaşam gücü enerjisi bedenlere çakralar yolu ile girer. Çakralar gelen enerjinin titreşimlerini düşürür, böylece bir alttaki boyuta ait beden bu enerjiyi yönetebilir. Eğer Kaynağın yaşam gücü direkt olarak fiziksel hücrelerimize aksaydı, bir saniye içinde yanıp kül olurduk.

Aura, bedenimizden yayılan ve Dünya atmosferi ile etkileşim içine giren çok katmanlı bir enerji küresidir. Aura, bizi saran ve kucaklayan, karşılaştığımız enerjilerin çoğunu süzen ve ihtiyacımız olan enerjileri içine çeken koruyucu bir atmosferdir. Her Çakranın, evrendeki daha büyük enerji alanlarına uyumlanan birer enerji istasyonu oluşu gibi, Aura da çevremizdeki enerjileri Çakralarımıza getiren ve Çakralarımızdaki enerjiyi de dışarı aktaran çift yönlü bir anten hizmeti görür.

Aura, Evrensel Enerji Alanının varlıkların etrafında yer alan parçasıdır diyebiliriz. Aura çeşitli katmanlardan oluşur, bu katmanlar çoğu zaman süptil bedenler olarak adlandırılır, bunlar birbirlerine nüfuz eden, birbirlerini çevreleyen ardışık katmanlar halindedir.



Auric Bodies and Chakras

AMETİST TERAPİ

İçteki en yoğun olandan dıştaki en ince olana kadar Aura katmanları :

- *Eterik*
- *Duygusal*
- *Zihinsel*
- *Nedensel*
- *Eterik kalıp*
- *Sezgisel*
- *Kozmik*

Bu isimler tam veya belirleyici değildir ve bireysel katmanların çoğu ve tüm sistem çoğu zaman astral beden olarak adlandırılır.

Enerji bedeni veya Auranın daha bir çok katmanı vardır. Auranın her tabakası birbirine nüfuz eder ve merkezimizde başlar. İçeriden dışarıya doğru gittikçe her seviyenin titreşimi daha incelir ve yükselir.

Aura sürekli olarak değişir, duygusal ve nedensel katmanlarda baskın bir renge sahip olabilir. Stres, travma ve duygusal acı fiziksel planda hastalık olarak tezahür etmeden önce tahrif/bozulma ve bloklar olarak Aurada görülebilir. Her katman aynı rakamdaki çakra ile ilgilidir. Bedene en yakın olandan dışarıya doğru tüm katmanlar bedene nüfuz eder.

Eterik Beden :

Alt astral, Kök Çakra, iki buçuk veya beş santim yayılan mavimsi veya grimsi katman, görülmesi en kolay olan katman. Bazı insanlar içsel organların eterik dış hatlarını (taslaklarını) görebilirler. Bazıları açık mavi veya koyu mavi ızgara görürler. Hayatta kalma konuları, fiziksel beden fonksiyonu ve ağrının, zevkin, otomatik fonksiyonun vs. fiziksel duyumu.

Duygusal Beden :

Sakral Çakra, yaşamlarımızın ve varlığımızın duygusal tarafları. Yumuşak çok renkli ışık bulutları olarak görünür, bedenden iki buçuk ile on beş santim uzaklıkta. Duygusal blokların ve acının olduğu yerlerde karanlık noktalar veya bulutlu alanlar ve durgun alanlar görünür.

Zihinsel Beden :

Solar Plexus Çakrası, zihinsel beden düşünce işlemlerini, lineer düşünceyi yansıtır. Kişisel güç.

Bu üç beden alt astraldır ve birlikte kişiliği oluşturduğu söylenir ve gebe kalınınca yaratıldığı ve ölümde çözüldüğü söylenir.

Nedensel Beden :

Yüksek astral, Buddhik, Kalp Çakrası, çok renkli bulutlar, kalp ve sevgi ile ilgili.

Bu üç adet alt seviyeyi daha yüksek olan üç seviyeyle birleştirir, gerçekte tüm şifa enerjisi bu katmandan gelir, hem özel hem de evrensel sevginin katmanıdır ve spiritüel katmanların ilkidir.

Atmik Beden (Eterik Kalıp) :

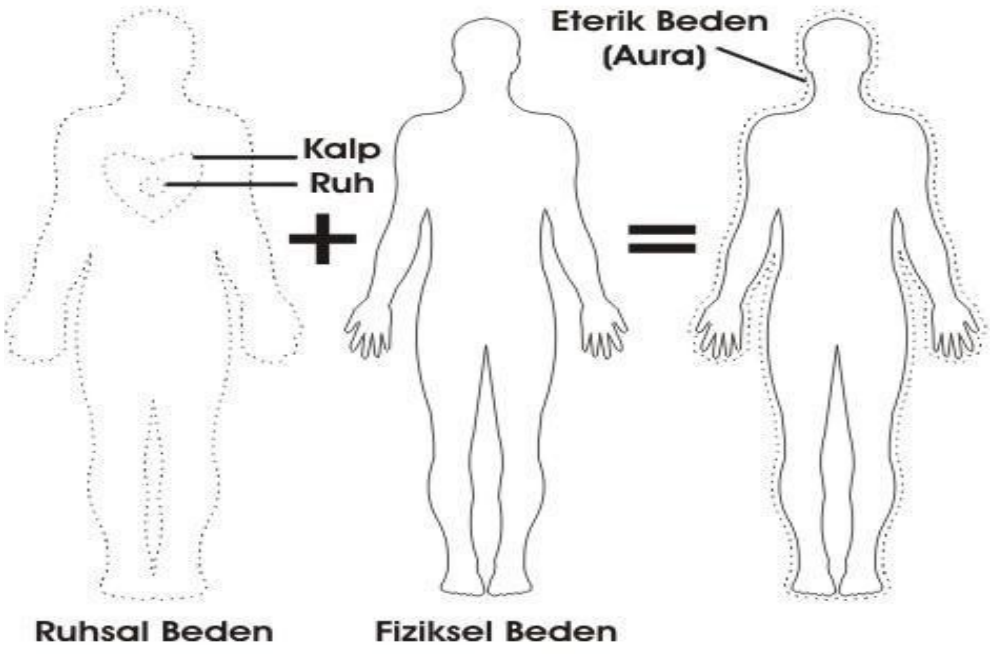
Mutluluk, boğaz çakrası, iradenin daha yüksek yanları, ilahi irade ile daha çok bağlantı, konuşma, iletişim, dinleme, sorumluluk alma. Beden etrafında mavi bir ızgara ışık balonu olarak görülür, bedenden beş santim ile on beş santim uzanır. Dengelendiği ve aktive edildiği zaman bir mutluluk hissi ve ilahi olan tarafından yönlendirilme hissi sağlayabilir. Bu zamanda insanlara daha açık oluyor. Sözün gücü, tezahür ettirme.

Sezgisel Beden (Monadik) :

Alın Çakrası, çok renkli ışık iplikleri, spiritüel iletişim, kişinin farkındalığını besleyen İlahi Sevgi, tüm yaşamın sevgisi ve her şeyle birlik.

Kozmik Beden :

Evrensel, altın veya beyaz ışık ipliklerinin keterik balonu, Taç Çakra, Yüksek zihin, ilahi ve spiritüel bilgi ile bağlantı ve varlığın spiritüel ve fiziksel veçhelerinin bütünleştirilmesi.



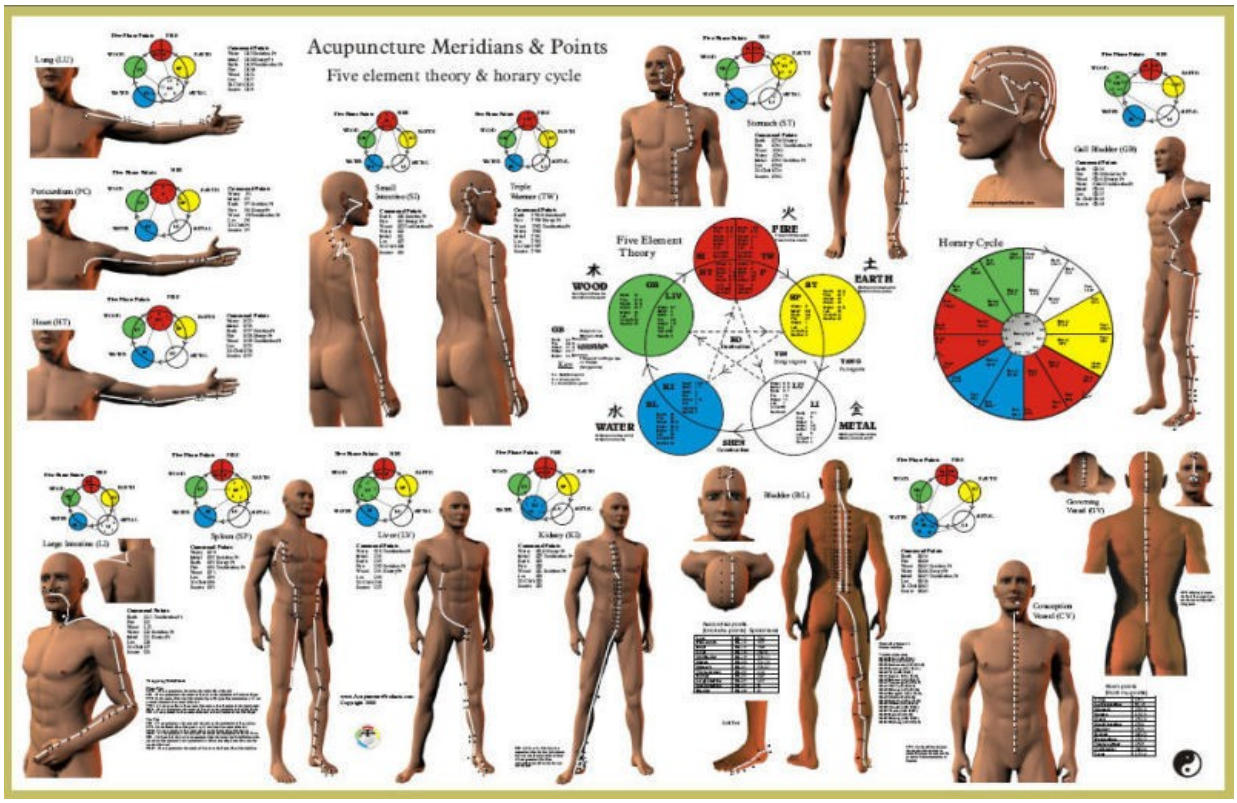
MERİDYENLER

Meridyenler ve çakralar bedenimizdeki bütün organlara enerji taşır.

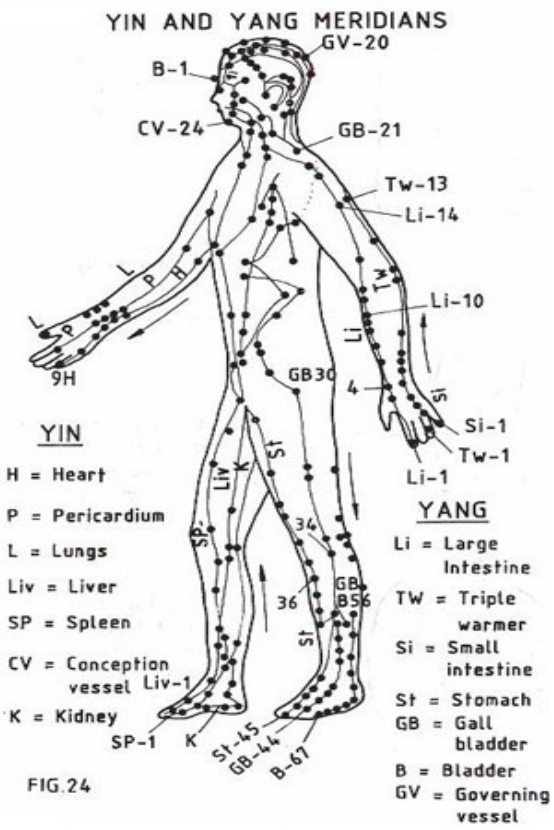
Meridyenleri, bedene ve bedenden dışarı enerji taşıyan elle tutulur on dört yol olarak düşünebilirsiniz. Meridyenlerinizde derin bir zeka vardır.

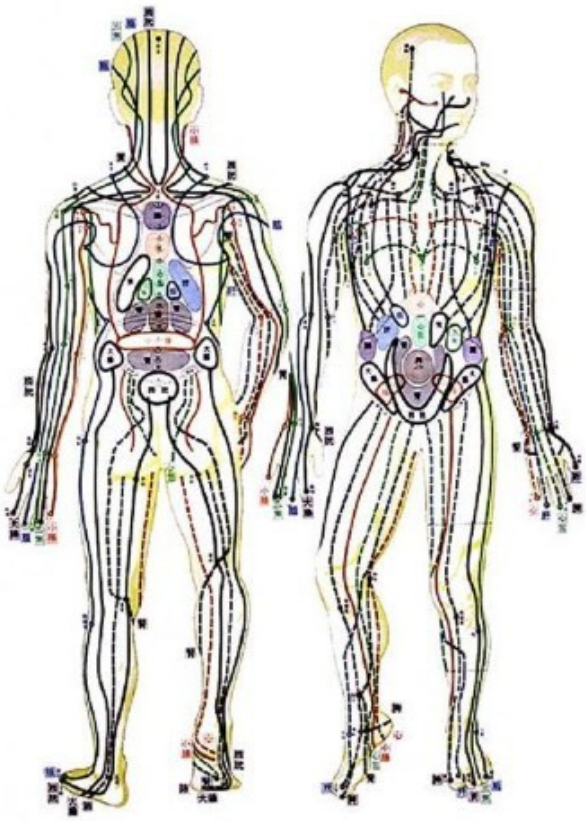
Meridyenler, "noktaları" birleştiren enerji yolları, derinin yüzeyi boyunca devam eden yüzlerce minik ısı, elektromanyetik ve süptil enerji hazneleridir. Çin tıbbında akupunktur noktaları olarak bilinen bu enerji noktaları, iğnelerle veya fiziksel basınç uygulayarak enerjiyi açığa çıkarabilmek veya yeniden dağılmasını sağlayabilmek için tetiklenebilir. Akupunktur noktaları derinin yüzeyinde bulunurken, meridyenler bedenin derinliklerine doğru yolculuğa çıkar ve her bir organın ve kas grubunun içinden geçerek yolculuğunu sürdürürler.

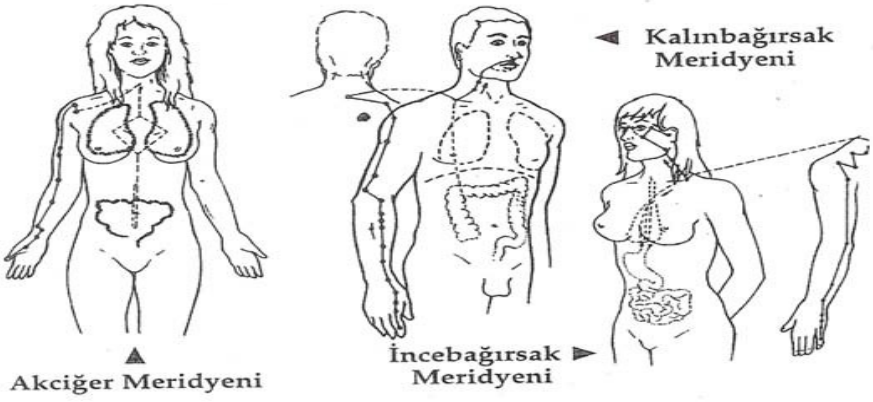
Meridyenler her organı ve her psikolojik sistemi etkilerler ve buna bağışıklık, sinir, endokrin, dolaşım, solunum, sindirim, iskelet, kas ve lenf sistemleri dahildir. Her sistem en az bir meridyen tarafından beslenir. Bir arterin kan taşıması gibi, bir meridyen de enerji taşır. Meridyenler, bedenin kan dolaşımına benzer şekilde enerji dolaşımını sağlayarak, canlılık ve denge getirir, tıkanıklıkları giderir, metabolizmayı düzenler ve hatta hücrelerin değişiminin hızını ve formunu da belirlerler. Bir meridyenin enerjisi tıkandığında veya düzensizleştiğinde, beslediği sistem de tehlikeye girecektir.

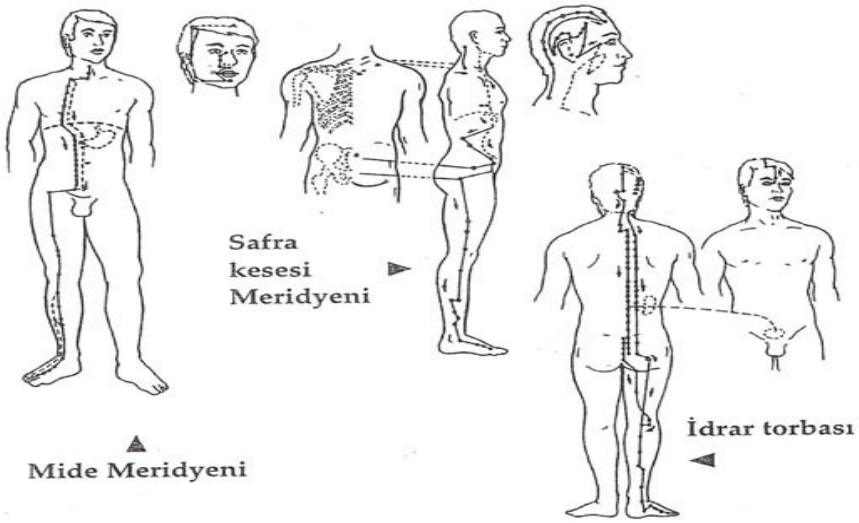


AMETİST TERAPİ

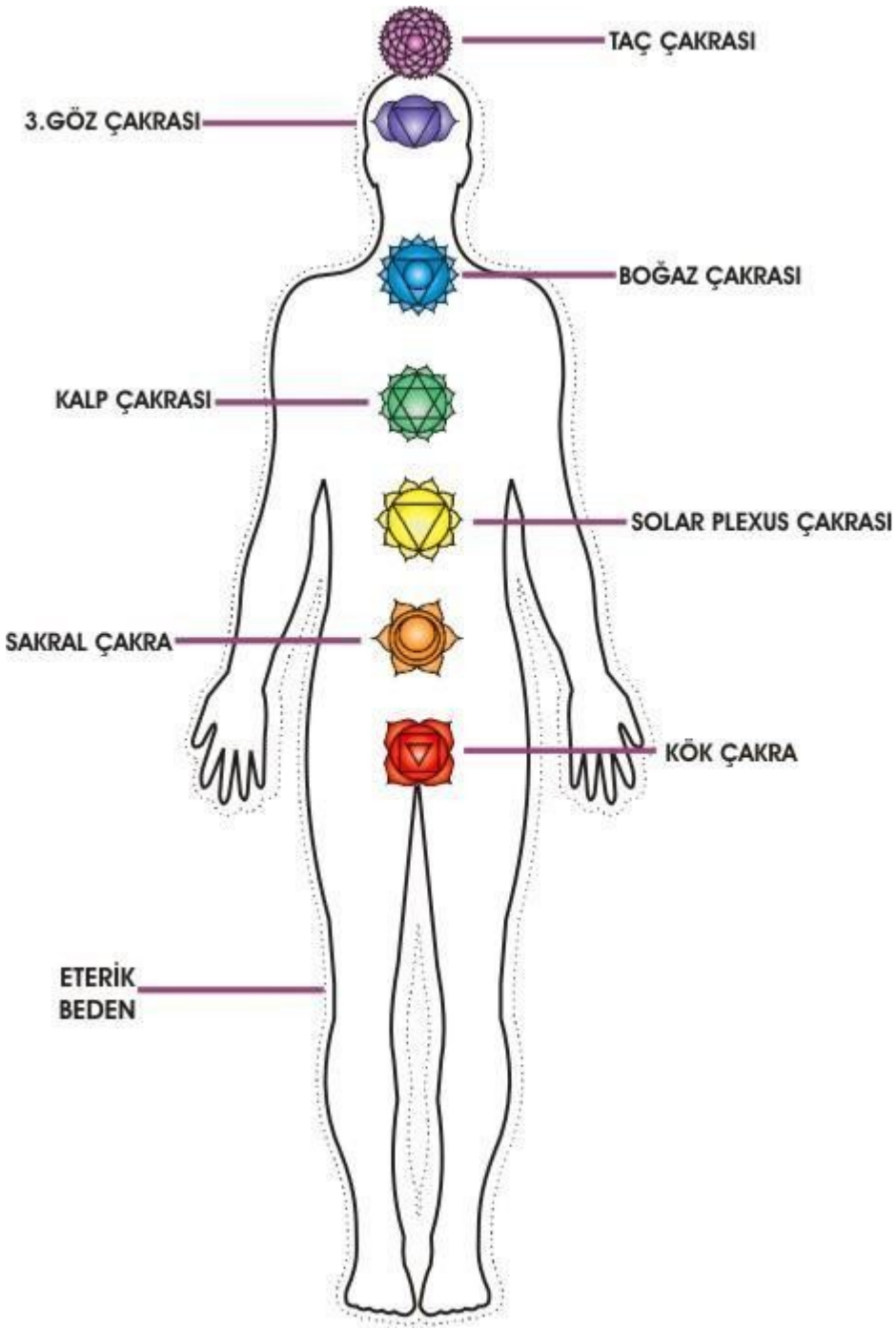








ÇAKRALAR



Çakra sözcüğü Sanskrit dilinde tekerlek anlamına gelir ve çakraların sürekli dönmesi ile ilgilidir. Çok yüksek hızda dönerler. Çakralar bedenlerimizdeki enerji merkezleridir ve Endokrin bezlerimiz Çakralar ile birleşir.

AMETİST TERAPİ

Her bir Çakranın bedenimizdeki bir veya birkaç organın civarındadır.

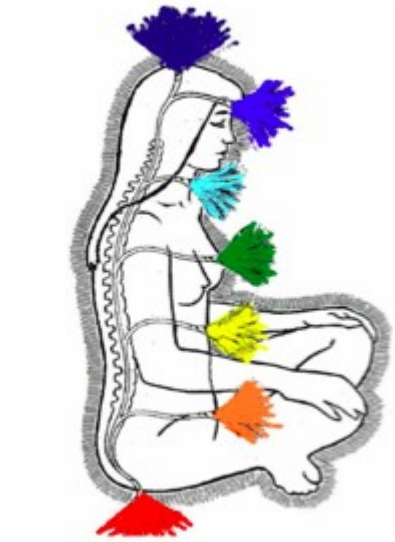
Çakra fiziksel ve enerji bedenlerinize giren ve akan enerjiyi yöneten ve ayarlayan Auranızdaki enerji merkezleri veya girdaplardır. Bunlar, fiziksel organlar değil, enerjisel yapılardır. Reiki el pozisyonları yaşam gücünün aktığı ana çakra merkezlerini ve ana meridyen kanallarını kapsar. Enerjiyi ayaklara yönlendirmek tüm büyük kanallardaki enerji akışını kolaylaştırır. Çakra, omurga kordonu (şerit) boyunca işleyen merkez kanal boyunca hizalanır. Enerjiler ayrıca bu kanal ve Ida ve Pingala olarak adlandırılan yan kanallar boyunca içeriye ve dışarıya spiral şeklinde ilerler. Kadim bir şifa sanatları sembolü olan Hermes'in yılan sarılı değneğinin (hekimlik işareti) bu akışı temsil ettiği söylenir. Bir çok küçük Çakra da vardır. Biz yedi büyük çakraya odaklanırız.

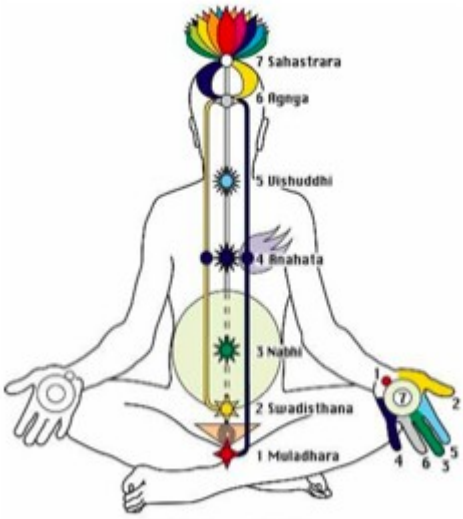
Sekizinci Çakra - Parlaklık, Işıldamak
Tepe Çakrası - Sınırlandırılmamışlık
Altıncı Çakra - Sezgi Gücü
Beşinci Çakra - Dürüstlük
Dördüncü Çakra - Sevecenlik
Üçüncü Çakra - Kararlılık
İkinci Çakra - Yaratıcılık
Kök Çakra - Kabullenme

Çakralar yüksek frekanstaki enerji ipliklerinden oluşur, spiritüel göz bunu ışık olarak algılar. Yaşam gücü fiziksel bedene ve organlara nadiler ve meridyenler vasıtası ile kanal olarak alınır ve bedene Çakralardan girer. Çakra aktivitesinin derecesi bireyin fiziksel, duygusal, zihinsel ve spiritüel gelişiminin bir birleşimine bağlıdır. Çakralar, çekişme, uyuşmazlık, kayıp veya kaza gibi duygusal bir karışıklıktan hasar görebilir veya bloke olabilir. Korku, endişe ve stres Çakranın yanlış fonksiyon yapmasının genel nedenleridir.

Hastalık yaratan ve Çakraların enerji dengesini bozan Çakranın ve Auranın

bozulmasıdır. Psikolojik problemler Çakraların içine veya dışına enerji akışını engelleyerek bloklara neden olabilir. Genelde Çakraların ön veçheleri duygusal fonksiyonumuz ile ilişkilidir, arkamızdaki Çakralar irade fonksiyonumuz ile ilişkilidir ve üstteki üç Çakra neden (kavrama, idrak) fonksiyonumuz ile ilişkilidir. Neden (kavrama, idrak) irade ve duygu merkezlerinde denge iyi bir sağlık ve iyi olma için gereklidir. Çakralarımızdan akan enerjinin miktarı ne kadar iyi fonksiyon yaptığımızı belirler.





Herhangi bir fiziksel problem Çakralar vasıtası ile tedavi edilebilir. Geleneksel Reiki el pozisyonlarının Çakra sistemi üzerinde yoğunlaşmasının nedeni budur. Her bir Çakra bazı organlarla ve bezlerle birleşiktir, bu organlar ve bezler yaşam gücü enerjisini çakralar vasıtası ile çeker.

Anılarınız kimyasal olarak nöronlarınıza nasıl kaydoluyorsa, Çakralarınıza da enerjisel olarak öyle kaydoluyorlar. Deneyimlediğiniz her önemli olay veya duygusal olarak sizi etkileyen her olayın bir kopyası Çakra enerjilerinize kaydolur.

Her Çakra kişiliğinizin farklı bir yönünü düzenler, spesifik görevleri vardır ve enerjilerini bu görevlere harcar. Her biri hikayenizin bir parçasının şifrelerini taşır. Çakralarınız hayatınızı anlatırlar ve aynı zamanda geçmişinizi de içlerinde taşıyor olabilirler. Enerjileri tıkanmış bir Çakra açıldığında, onunla beraber bütün hayatınız da açığa çıkabilir.

Çakralar, şu anki rahatsızlıklarımızda geçmişimizin oynadığı rolü açığa çıkarırlar.

AMETİST TERAPİ

Hala geçmişimizin enerjilerinin kilitlenip kaldığı Çakraları temizleyerek, bütün enerji sisteminizi destekleyebilirsiniz ve Çakralarınızın türlerine göre; hayat gücünüz (kök), yaratıcılığınız (ikinci çakra), kendinizi hissettirme yeteneği (solar plexus), sevgi ve şefkat hisleriniz (kalp), kendinizi ifade yeteneğiniz (boğaz), geçmişi aşabilme yeteneğiniz (alın) ya da evrene olan bağlılığınızdaki akışınız (taç) artacaktır.

Çakraların üzerindeki elektrik salınımları saniyede 100 – 1600 devirlik bir frekansa sahiptir, buna karşılık bu frekans beyinde 0 – 100, kaslarda 225, kalpte ise 250 dir.

Her Çakra kendi enerji alanı içerisindeki organları, kasları, bağları, damarları, tüm diğer sistemleri etkiler. Çakralar aynı zamanda endokrin sistemini de etkiler ve bunlar ruh halimizle, kimliğimizle ve bütün sağlığımızla son derece ilgilidirler.

Her Çakra, evrende bulunan belirli bir enerji formunun kanalı olmaktadır.

Özellikler	1.Şakra	2.Şakra	3.Şakra	4.Şakra	5.Şakra	6.Şakra	7.Şakra
Adı	Kök temel şakra	Hara	Karın	Kalp	Boğaz	Üçüncü Göz	Taç Tepe Şakrası
Bedendeki yeri	Omurilikle kuyruk sokumu arasındadır	Göbeğin altında, üreme	Solar, pleksus, göbeğin üstü, mide	Kalp hizası	Boyun, boğaz	Alın göz arası, burun üstü	Baş üstü, bıngıldak tepe
Etkileyen madde	Toprak	Su	Ateş	Hava	Esir maddesi	Duyu dışı	Genel kozmik
Hissiyat	Koklama	Tat alma	Görme	Dokunma	İşitme	Algılama	Hissetme, oluş
İşaret (Nilüfer)	Dört yapraklı	Altı yapraklı	On yapraklı	On iki yapraklı	On altı yapraklı	Doksan altı yapraklı	Bin yapraklı
Etki bezi	Böbrek üstü bezi	Er bezi, prostat, yumurtalık	Pankreas	Timus Bezi	Tiroid bezi	Hipofiz , genel bez	Epifiz
Rengi	Parlak kırmızı tonları	Turuncu tonları	Sarı tonları	Yeşil tonları	Mavi tonları	Lacivert	Mor, beyaz
Sesi	Doğal sesler	Tabiat, su, kuş, rüzgar sesi	Rahatlatıcı, armoni	Mistik İlahi	Yüksek frekanslı müzik	Kozmik boyutlu sesler	Sessizlik kozmoz
Taşı	Kırmızı, yeşil akik mercan, lal taş	Turuncu Ay taşı	Sarı yaş, amber, silin	Zümrüt yeşili, kuvartz	Turkuaz, akuamarin	Safir, lacivert taşı, sodalit	Amatist, kristal
Kokusu	Karanfil ve sedir ağacı yağı, kokusu	Sandal ağacı, ıhlamur	Limon kokusu, lavanta, biberiye	Gül yağı	Okaliptus, ada çayı	Yasemin nane	Lotus, günlük reyhan

Yedi Çakra sırayla ;

Hayatta kalma (kök) ; yaratıcılık (sakral), güç (solar pleksus), sevgi (kalp), ifade (boğaz), aşkınlık (alın), ve birlik (taç) prensipleriyle rezonans halindedir.

Her Çakranın enerjisi bu evrensel prensiplerin bedeninizde ifade edilen birer mikrokozmosudur.

Çakralar endokrin sistemini yönetirler, dolayısıyla Çakralarınızı dengelemek hormonlarınızı da dengeler, böylece duygularınızı da bir dengeye getirecektir. Bir çok kişi için, Çakralarla çalışmak değiştirilmiş bir şuur düzeyine ya da daha yüksek seviyeli güçlerle bağlantıya geçme hissi verecektir.

Çakralarınızı temizleyip güçlendirdiğinizde Auranız da canlılık kazanır. Eğer her gün enerjilerinizin uyumlu olmasını ve serbestçe dolaşmasını sağlarsanız, bedeniniz hastalıklara karşı korunaklı güçlü bir hale haline gelecektir.

ÇAKRALARLA İLGİLİ BİLGİLER

Aşağıda enerjisel sistemimizin parçası olan yedi çakra ile ilgili bilgi veriliyor ;

İlk Çakra - Kök Çakra – Muladhara

***Renk** : Kırmızı, siyah*

***Yer** : Omurganın tabanı (kuyruk kemiği)*

***Gerçeklik** : Sahip olmak*

***Ana Konu** : Hayatta kalma*

***Yönettiği** : Fiziksel farkındalık, kuvvet, kalıtım, güvenlik, tutku ve itimat. Aile, para ve iş ile ilişkileriniz. Fiziksel ağrı ve zevk. Fiziksel dünyaya bağlantı. Kundalini enerjisinin merkezi. "Olma" ve "olmayı kabul etme" kavramlarını belirtir. Tekamülün ve kişiliğin inşasının temelidir. Enerji, kendini – ifade, ihtiras ve istikrar gibi yönleri kapsar.*

***Element** : Toprak*

***Krallık** : Mineral*

***Zodyak ve Gezegenler** : Mars, Satürn, Boğa, Akrep ve Oğlak tarafından idare edilir.*

***His** : Koku*

AMETİST TERAPİ

Endokrin bezi *: Adrenal bezi*

Fiziksel : *Bedenin otomatik fonksiyonları. Bedenin yoğun katı bölümleri, örneğin kemikler, Omurga kordonu, dişler ve tırnaklar.Bacaklar, kollar, bağırsaklar, rektum (kalın bağırsağın son kısmı), ayaklar, prostat, sinir sistemi ve idrar sistemi.*

Besinler *: Toprak besinleri, etler ve proteinler ; fasulyeler, kahverengi pirinç, peynir, mısır, çerezler ve buğday.*

Yağlar *: Ağaçlar ve toprak temelli kokular : Huş ağacı, sandal ağacı, karanfil, gül ağacı, mür, mercanköşk ve fesleğen, sedir, selvi.*

Kristaller *: Yakut, dumanlı kuartz (kuvars), kantaşı, doğal mıknatıs, hematit, kırmızı yeşim taşı, doğal cam (obsidian), agate ve lal taşı (nar taşı).*

Sesli harf *: O*

Nota *: Do*

Mantra *: Lam ("lahm" diye telaffuz edilir)*

Sembolü *: 4 – taçyapraklı lotus*

Müzik *: Davul, toprak tonları ve Hint müziği*

Etki *: Sakinlik/huzur, gerilimi çözer*

Prensip *: Fiziksel Var oluş*

Dengesiz olduğunda *: Doğaya güvenmekte yetersizlik, materyal sahipliğine odaklanma, başkalarının ihtiyaçlarını gözardı ederek kendi bencil isteklerini tatmin etmek. Şişmanlık, hemoroidler, kabızlık, siyatik, iştahsızlık/isteksizlik, diz problemleri ve kemik hastalıkları.*

Genelde sık sık hastalanma ve korkular. Odaklanmada ve sakinleşmede yetersizlik. Yaşama ilgi duyma eksikliği, küskünlük ve tembellik. Enerji eksikliği, depresyon.

Dengeli olduğunda *: Doğa ile mükemmel bağlantı, doğa yasalarına güvenmek, doğanın med cezirini (gel git) derin anlayış. Kök çakra aktif ve merkezlenmiş olmamıza yardım eder. Bu çakra ile çalışmak ayaklara, bacaklara, sırtın alt bölümüne ve omurgaya iyi gelir.*

Seçim *: Var olmayı seçme*

İkinci çakra – Sakral Çakra – Svadhistana

***Renk** : Portakal, kahverengi*

***Yer** : Kuyruk kemiği ile göbek arasında.*

***Gerçeklik** : Hissetmek (duyum)*

***Ana Konu** : Cinsel enerji ve duygular*

***Yönettiği** : Yaratıcılık, sosyal farkındalık, öfke, duygular, korku, besleme içgüdüsü, gıda ve seks ile ilgili idrak/duygular, gereksinimler. Başkaları ile ilişkileri ayarlayan hislerin akışı. Hislerin alma ve verme dengesi.*

***Element** : Su (Ayın devreleri bizi bu çakra vasıtası ile etkiler)*

***Krallık** : Bitki*

***Zodyak ve Gezegenler** : Yengeç, terazi, akrep, Ay, Mars, Venüs ve Merkür.*

***His** : Tat*

***Endokrin bezi** : Yumurtalıklar veya testisler. Dalak.*

***Fiziksel :** Kalın bağırsaklar, alt omurlar, pelvik bölgesi, apandisit, böbrekler, cinsel organlar, mesane ve beden sıvıları.*

***Besinler** : Sıvılar, su ve meyve suyu.*

***Yağlar** : Gül, yasemin, ylang – ylang, portakal, küçük tohumlar/hububat ve sandal ağacı.*

***Kristaller** : Mercan, ateş opali ve kırmızı akik, ay taşı, turmalin.*

***Sesli harf** : U*

***Nota** : Re*

***Mantra** : Yam ("yahm" diye telaffuz edilir)*

***Sembolü** : 6 – taçyapraklı lotus*

***Etki** : İsteği canlandırır, gençleştirir.*

***Prensip** : Varlığın Yeniden - Yaratılması*

***Dengesiz olduğunda** : Cinsel ve duygusal konularda şüpheli ve dengesiz. Gerçek hislerini ifade edememe. Doğal düşünceleri bastırma. Tanrı'nın verdiği doğal eğilimler üzerine suçluluk hissetmek. Sertlik, cinsel problemler veya duygusal uyuşukluk.*
Bu çakra ile çalışarak düşük cinsel tahrik, cinsel suistimal ve aşırı aktif cinsel tahrik problemlerini bulursunuz. Çocuk sahibi olmak ile problemleri olan insanların bu bölgede Reiki şifasına ihtiyaçları vardır.

Dengeli olduğunda *: Başkalarını düşünme. Açık, dostça ve nazik kişilik. Hislerini başkaları ile paylaşmada rahatlık. Yaşam ile mutlu bağlantı. Kişinin cinselliği ile güvende olması.*

Seçim *: Deneyimi seçmek (His)*

Üçüncü çakra – Solar plexus – Manipura

Renk *: Sarı*

Yer *: Diyaframdaki solar plexus*

Gerçeklik *: Davranmak/eyleme geçmek*

Ana Konu *: Güç ve enerji*

Yönettiği *: Entelektüel farkındalık, başarılar, irade, ego yansıtmaları, hayati enerjiler, kontrol ve kendiniz olma özgürlüğü. Burası egonun bulunduğu yerdir. "içgüdü", "hissetme" ve "olma" burada bütünleşir.*
Element *: Ateş*

Krallık *: Hayvan*

Zodyak ve Gezegenler *: Aslan, yay, başak, Güneş, Jüpiter, Mars ve Merkür tarafından yönetilir.*

His *: Görme*

Endokrin bezi *: Pankreas*

Fiziksel : *Mide, pankreas, üst bağırsaklar, safra kesesi, karaciğer, orta omurga, karın, sırtın altı, diğer sindirim organları, sinir sistemi ve diyafram.*
Besinler *: Kompleks karbonhidratlar, nişastalar ve mısır gibi sarı renkli gıdalar.*

Yağlar : *Lavanta, biberiye, nane, limon, kekik ve bergamot.*

Kristaller *: Amber, sitrin (citrine), pirit, altın kaplan – gözü, altın labradorit ve altın topaz.*

Sesli harf *: AH*

Nota *: Mi*

Mantra *: Ram ("rahm" diye telaffuz edilir)*

Sembolü *: 10 – taçyapraklı lotus*

Etki *: saldırganlığı yatıştırır, huzur getirir*

Prensip *: Varoluşun Oluşumu*

Dengesiz olduğunda *: Doğal akışa güvenmeme. Baskın olma gereksinimi. Materyal güvenlik ve sahip olmaya takıntılı gereksinim. Ülserler, çekingenlik, ürkeklik, yorgunluk ve sindirim rahatsızlıkları. Bu çakra ister iyi ister kötü olsun enerjiyi depolar.*

Her şeyi bu çakrada tutarız ve acıyı, korkuyu ve stresi bu bölgede depolarız. Doğru olarak çalıştığımızda, büyüme ve şifa için pozitif enerjiyi depolarız. Bu çakra çalışmıyorsa, kapalı ise veya bloke olmuşsa, hastalık gelip yavaşça bizi tahrip edebilir. Solar pleksus,irademizi, geçmişten gelen sorunlarımızı, acımızı ve korkumuzu aynı zamanda başarmak için tutkumuzu kontrol eder.

***Dengeli olduğunda** : Bütünlük hissi. İçsel huzur.*
Tolerans ve başkalarını kabul etme. Sezgiye tam olarak güvenme.

***Seçim** : Gerçekte kim olduğunuzu seçme*

Bu ilk üç çakra varlığımızın dünyaya topraklanmasını ve dünyaya ait olmasını temsil eder, bizim zihinsel ve fiziksel çakralarımızdır. Bunlar büyümemiz ve materyal ve fiziksel dünyada hayatta kalmamız için önemlidir. Bunlar dengesiz veya bloke olduğunda, çalışma, yaşama ve bugünün dünyasına uyma problemlerimiz olur. Eğer yaşam, sevgi, çalışma ve sağlık ile başa çıkmakta problemleriniz olan biri iseniz, bu çakralar ile çalışmak bu bölgelerde faydalı şifa sağlayabilir.

Dördüncü çakra – Kalp Çakrası – Anahatha

***Renk** : Yeşil, pembe*

***Yer** : Kalp, göğsün merkezi*

***Gerçeklik** : Sevmek ve sevilmek*

***Ana Konu** : Evrensel, koşulsuz sevgi*

***Yönettiği** : Duygusal ve Güvende olma farkındalığı, varoluşun daha üst ve daha alt planlarını birleştirir. Prana solur, zaman hissi ve ilişkiler. Çakra sistemlerinin merkezi. Estetik ani tesirler hislere çevirilir. Özgürce sevme yeteneği – korkusuz veya ben – bilinçliliği olmadan- burada üretilir. Negatif duygular nötralize edilir. Kabul veya tahammül ile iyileşme. Kendine – saygıyı davet eder/ hatırlatır ve yükseltme hissi canlanır. "Ruh'a Giriş Kapısı". Bu çakra bedenimizin, zihnimizin ve ruhumuzun hissetme merkezidir. Bu çakra ile mutluluk, üzüntü, haz ve acı hissedersiniz. Kendimiz ve başkaları için sevgimizi, güzelliği takdir etmeyi ve merhametimizi kontrol eder.*

***Element** : Hava*

***Krallık** : İnsan*

***Zodyak ve Gezegenler** : Aslan, yay, Güneş, Venüs ve Satürn tarafından yönetilir.*

***His** : Dokunma*

***Endokrin bezi** :Timüs*

Fiziksel : *Kalp, dolaşım sistemi, kaburga kemikleri, göğüsler, akciğerler, omuzlar, kollar, eller, deri, timus ve diyafram.*

Duygusal : *Bağışlayıcılık, şefkat, güven, umut, çaresizlik, nefret, haset ve korku.*

Besinler *: Yeşil meyveler ve sebzeler*

Yağlar : *Gül, yasemin, sardunya, bergamot, adaçayı,*

Kristaller *: Pembe kuvars, zümrüt, yeşil yeşim, pembe fluorit, yeşil aventurin, kunzit ve malakit.*

Sesli harf *: AY (EY okunur)*

Nota *: Fa*

Mantra *: Yam ("yahm" diye telaffuz edilir)*

Sembolü *: 12 – taçyapraklı lotus*

Etki *: Huzur, anlayış ve koşulsuz sevgi getirir.*

Prensip *: Kendinin ötesini sevmek*

Dengesiz olduğunda *: Samimi olmayan veya korkuya – dayalı sevgi. Ödül arama ve/veya sevginin geri dönmeyeceği hisleri barındırmak. Tanrı dahil, başkalarının sunduğu sevgiyi reddetme. Yalnızlık, başkalarını sömürme ve karışık duygular. Fiziksel kütle ve saf enerji arasında bloke olan akış. Kalp problemleri ve bağışıklık sistemi fonksiyon bozuklukları, üzüntü, depresyon. En iyi yetenekleri ifade edememe.*

Dengeli olduğunda *: Tamamlık ve bütünlük duygusunu sızdırır. Tolerans ve yaşamı ve tüm ilişkileri saf kabul etme. Materyal ve spiritüel dünyalar arasında denge. Her şeye karşı güçlü bir sevgi ve takdir duygusu.*
Bu çakra ile çalışmak insanlara duygularını hissetme ve ifade etmeleri için yardım eder ve sevdikleri, arkadaşları ve yakınları ile ilişkilerine yardımcı olur. Kendileri olma problemi olan insanlar bu bölgeye Reiki uygulandığında yarar görürler.

Seçim *: Her şeyi koşulsuz olarak sevmeyi seçme*

Beşinci çakra – Boğaz Çakrası – Visshuddha

Renk *: Açık Mavi*

Yer *: Boğazın merkezi*

Gerçeklik *: konuşmak ve işitmek (yaratmak)*

Ana Konu *: İletişim ve yaratıcı kendini - ifade*

Yönettiği *: Fikirlere ait farkındalık. Konuşma, işitme. Duygular kahkaha veya ağlama gibi ifadelere dönüştürülür. Sanatsal ifade.*

AMETİST TERAPİ

***Element** : Eter (ses)*

***Krallık** : Melek krallığı*

***Zodyak ve Gezegenler** : İkizler, boğa, kova, Mars, Venüs ve Uranüs tarafından yönetilir.*

***His** : İşitme*

***Endokrin bezi** : Tiroit*

***Fiziksel :** Boğaz, nefes borusu, paratiroid, boyun omurları, ağız, çene, ses telleri, dil ve dişler*

***Duygusal :** Bağışlayıcılık, şefkat, güven, umut, çaresizlik, nefret, haset ve korku.*

***Besinler** : Meyveler ve çilek, böğürtlen vs.*

***Yağlar :** Adaçayı, günlük, lavanta, sandal ağacı, okaliptüs.*

***Kristaller** : Angelit, chryoscolla, azurit, alaca akik (chalcedony), larimar, sodalit, turkuaz ve aquamarin.*

***Sesli harf** : İ*

***Nota** : Sol*

***Mantra** : Ham ("hamm" diye telaffuz edilir)*

***Sembolü** : 16 – taçyapraklı lotus*

***Müzik :** Çok sakinleştirici notalar, meditatif veya huzur dolu sesler*

***Etki** : Konuşmaya sese ve iletişime uyum getirir.*

***Prensip** : Varoluşun İfade edilmesi*

***Dengesiz olduğunda** : Çok konuşmaya rağmen, gerçek ifadeyi bulamama. Korku veya sessizlik. Kişi kendi fikirlerini söylemekten korkar. Yargılanma veya reddedilme korkusu. Kişinin gerçek benliğini ifade edememesi. Hassas boğaz, katı ense, zayıf iletişim. Sağlam/kesin duramama ve "hayır" diyememe.*

***Dengeli olduğunda** : Konuşmanın, ifade etmenin ve sessizliğin dengesini anlayış ve biliş. "İçsel sesi" nasıl dinleyeceğini bilme. Sezgiye güven. Korkusuz veya sert sözler olmadan özgürce ve açık şekilde ifade ediş.*
Bu çakra bizi konuşmaya, iletişime ve artistik ve yaratıcı isteklerimizi ifade etmeye açar. Boğaz ağrısı ve iletişim problemleri olan insanların bu bölgede çalışmaya ihtiyaçları olabilir.

***Seçim** : Kendi gerçek benliğinizi ifade etmeyi seçme.*

Altıncı çakra – Üçüncü Göz – Ajna

***Renk** : İndigo, mor, menekşe*

***Yer** : Kaşların arası*

***Gerçeklik** : Görmek*

***Ana Konu** : Sezgi ve algı*

***Yönettiği** : Sezgisel Farkındalık. Düşünce, içsel ve dışsal görüş, vizyonlar ve rüyalar. Yaradılış'ın fiziksel olanın ötesindeki parçasına bağlanma. Spiritül konuları "bilme". Psişik gücün merkezi. Bu çakra hislerimiz, duygularımız, görüşümüz ve psişik yeteneklerimiz ile ilgilidir. Ayrıca bu çakra ile düşünür ve kararlar veririz. Ancak, en önemlisi bu çakranın bizi dünyasal planın ötesinde olan spiritüel ve daha yüksek seviyelere bağlamasıdır. Üçüncü göz zihnimizi, kulaklarımızı, bilinçaltımızı, rüya durumumuzu ve hafızamızı ve öğrenme kapasitemizi kontrol eder. Ayrıca örneğin duru görü, telepati ve aura hissetme gibi psişik hislere açıklığımızı kontrol eder.*

***Element** : Spiritüel vizyon (Işık)*

***Krallık** : Başmelekler*

***Zodyak ve Gezegenler** : Yay, kova, balık, Merkür, Venüs ve Uranüs tarafından yönetilir.*

***His** : Telepati*

***Endokrin bezi** : Hipofiz bezi*

***Fiziksel :** Beyin, yüz, nörolojik sistem, gözler, kulaklar, sinüsler ve burun.*

***Besinler** : Vitamin B, gevşetici çaylar gibi ruh halini değiştiren şeyler*

***Yağlar :** Nane, fesleğen, sedir ağacı, adaçayı, paçuli, biberiye ve yasemin.*

***Kristaller** : Azurit, sodalit, mavi aventurin, inci, lapis lazuli, sugilit, kyanit, opal, fluorit ve mavi safir.*

***Sesli harf** : MMM*

***Nota** : La*

***Mantra** : Ksham ("şam" diye telaffuz edilir)*

***Sembolü** : 96 – taçyapraklı lotus*

***Etki** : Anlayış, uyum*

***Prensip** : Varoluşun Bilinmesi*

***Dengesiz olduğunda** : Metafizik veçheler olmadan zekaya ve bilime odaklanma. Sadece görünür ve ortada olan şeyleri görme. Sezgiden korkma. Spiritüel kavramları reddetme veya korkma. Başağrıları,kabuslar ve halüsinasyonlar. Stres, uyku eksikliği, hafıza kaybı. Ayrıca zihinsel problemler ve zihinsel hastalıklar bu çakra ile ilgilidir.*

Dengeli olduğunda *: Spiritüel farkındalık. Günlük yaşama sezgiyi ve içsel farkındalığı çağırma. Evrenle bağlantı kurma.*

Seçim *: Gerçeği bilmeyi seçme.*

Yedinci çakra – Taç Çakra – Sahashrara

Renk *: Beyaz, altın, gümüş*

Yer *: Başın tepesi*

Gerçeklik *: Bilmek*

Ana Konu *: Ruhu anlayış*

Yönettiği *: İmgesel Farkındalık. Evren ve Tanrı – bilinçliliği ile bağlantı, spiritüel, gerçeğin içine çekme ve bilme. Kozmik enerjiler ile saf ruh ile karşılaşma. Tüm Var Olan ile bağlantı. Rüyalar ve vizyonlar, umutlar ve gerçekleştirmeler bu çakra ile gerçekleşir. İnançlar bu çakra altında gelir. Eğer gerçekten yaşamınızdaki hedeflere adanmışsanız bu çakra önemlidir.*

Element *: Kaynak*

Krallık *: Kozmik Krallık*

Zodyak ve Gezegenler *: Oğlak, balık, Neptün ve Satürn tarafından yönetilir.*

His *: Birlik*

Endokrin bezi *: Epifiz bezi*

Fiziksel : *Beyincik, beyin ve sinir sistemi*

Duygusal : *Fedakarlık/dindarlık, ilham ve kehaneti düşünceler üreten her şeydeki evrensel enerji*

Besinler *: Yok (oruç tutma)*

Yağlar : *Lavanta, gül ağacı, meşe yosunu, günlük ve lotus.*

Kristaller *: Sugilit, ametist, akik, berrak kuvars, topaz, safir, aleksandrit.*

Sesli harf *: Ngngng*

Mantra *: Aum (“om” diye telaffuz edilir)*

Sembolü *: 1000 – taçyapraklı lotus*

Etki *: Kozmik veçheler, ben – sınırlılıklarını yenme*

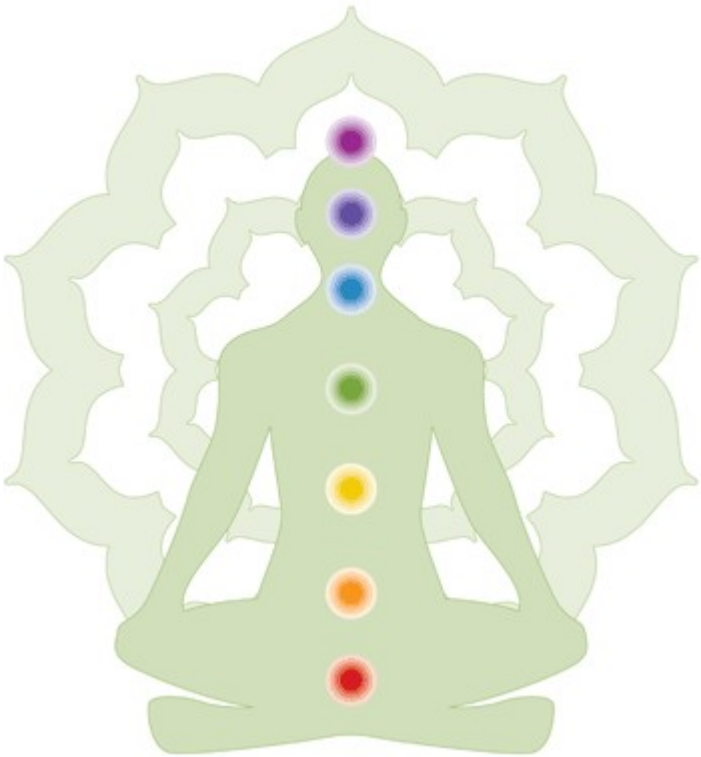
Prensip *: Saf Varoluş*

AMETİST TERAPİ

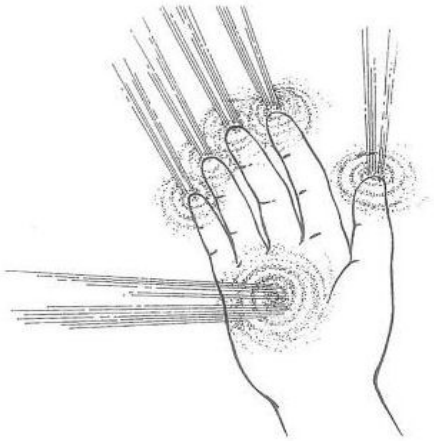
Dengesiz olduğunda *: Endişe ve korkuyu bırakamama. Kozmik birliği imgeleyememe veya gözünde canlandıramama. Depresyon ve doyum eksikliği. En Üstün Ruh'un varolduğuna inanmama. Ruhlardan ve spiritüel olan her şeyden korkma. Şaşkınlık, duygusuzluk, ilgisizlik, aşırı entellektüellik ve ciddi başağrıları. Bloke olduğunda veya kapalı olduğunda ırkçı olabilirsiniz ve insanları ve dinleri yargılayabilirsiniz. Ayrıca artistik yetenekleriniz olmayabilir ve materyal dünyaya çok fazla tutulmuş olabilirsiniz.*

Dengeli olduğunda *: Birlik bilgisi ile yaşama. Ben'in İlahi olanı yansıttığını bilme. Evrensel İyilik için Egonun terkedilmesi. Tanrı ile huzur içinde olmak. Tüm Var Olan ile bağlantılı hissetmek. Evren ile Bir olmak.*
Burası rüyalarımızın ve hedeflerimizin tohumunun atıldığı yerdir ve rüyalarımız dikkatli beslenerek bir realite olabilir. Bu çakrada çalışmak sizi olağanüstü ve imgesel dünyanın heyecanına açar. Artistik ve yaratıcı olabilirsiniz, etrafınızdaki her şeye açık olup onları sevebilirsiniz. Daha yüksek bir amacın olduğuna inanırsınız ve ileriye doğru gidip mümkün olan her şeyi keşfetmekten korkmazsınız.

Seçim *: Bütün, tamam olmayı seçme.*



AVUÇ VE PARMAK ÇAKRALARI



Ellerin avuçlarındaki Çakralar çoğu zaman küçük statüye düşürülür. Bunlar günlük yaşamlarımızda büyük değere sahiptir ve Reiki tedavilerini ve diğer şifa enerjilerini paylaşmak için açık ve aktif olmalıdır.

Bu Çakralar şifa enerjisini aktarır ve evrenden enerjisel bilgi alır. Avuç Çakraları şifa enerjilerine kendiniz için ve başkaları için kanal olmanız için ve bir odanın, kişinin, durumun vs. enerjisinin izlenimlerini almak için kullanılır. Bu Çakralar, niyet ile açılabildiği zaman yaşam kalitemizde büyük fark yaratabilir.

Transpersonal Çakraların en önemlisi şefkati ve içsel huzuru yöneten ve ruh dünyasına bağlayan üst göğüsteki timus veya eterik kalptir. Kalp çakrası ile Boğaz Çakrası arasında bir Çakranın mevcut olduğuna inanırız. Bu Çakra sizi dünyaya ve cennetlere bağlayan çok güçlü bir enerji kanalıdır. Bu Çakra ile birleşmek duygusal ve spiritüel planlarınıza büyük farkındalık getirir.

Kendi üzerinizde ve başkaları ile çalışırken Reiki ile bu Çakrada deneyler yapabilirsiniz – herhangi bir zarar vermezsiniz. Bu Çakra kişinin içinde tanınırsa ve düzgün olarak fonksiyon yaparsa, varlığınızın gerçeğine açık olursunuz. Bu kutsal kayıtlara ulaşmak gibidir. Bu Çakranın cennetlerden inanç ve spiritüel bilgelik getirdiği ve bizi dünyasal plana bağladığı görülüyor. Yüksek zihin içsel çocukla buluşmaktadır. Bu Çakrayı hissetmeyi öğrenmenin ve onu farkındalığa geri getirmenin tüm seviyelerde şifa ve bilgelik getirdiği söylenir. Bu Çakra ile şifa ve büyümeyi teşvik etmek için mavi ve yeşil renkleri kullanırız.

Bu Çakra sistemi Çakralara ve fonksiyonlarına sadece kısa bir bakıştır. Varoluşun dördüncü, beşinci ve daha yüksek boyutları ile ilgili daha çok Çakra vardır.

Enerji bedeninde bu zamanda gerçekleşen en önemli tekamül çakra fonksiyonlarının birleşimidir. Tüm Çakralar geçmişte olduğundan daha çok birlikte çalışmaya başlıyor.

YASAL UYARI GEREĞİ:

Telif Haklarını Koruma Yasası gereği bu sistemin Orijinal Kurs Notları değiştirilememektedir. Bu nedenle, Elinizdeki Ders Notları, İngilizce orjinalinin birebir çevirisi olduğunu iddia etmeyip, Eğitmeninizin size sunduğu Ek-Notlar niteliğindedir. Bu eğitimde Orijinal Kurs Notlarını Esastır.

Tüm enerji çalışmalarında olduğu gibi, doğal şifa teknikleri tıbbi tanı ve tedavi için bir alternatif olarak değil, tamamlayıcı olarak kullanılabilir. Her zaman güçlü bir şekilde şunu tavsiye ediyoruz: Sağlığınızla ilgili herhangi bir şikayetiniz varsa, mutlaka doktorunuzla temasa geçiniz.

EĞİTMEN SORUMLULUĞU GEREĞİ:

Tüm şifa sistemlerinin temeli ve kaynağı; şifanın tek sahibi, yüce yaratıcı olan Allah'tır. Verdiği her hastalığın şifasını da vermiştir. Biz bilsek de bilmesek de şifayı verene sığındığımız zaman, birer şifacı olarak şifayı doğru yerde aramış oluruz. Bu nedenle şifa seanslarınızın güven içerisinde geçmesi, daha derin ve kalıcı olumlu etkiler sağlaması için; kullanılan "Mantraların", "Sembollerin" ve "Şifacının" sadece birer aracı olduğunun bilincinde olun.
Şifacı olarak enerjiyi biz taşımıyoruz! Sadece, kendisine Yaratıcı tarafından "Ruh" verilen(üflenen) tek canlı olan insan olarak yaratıldığımız için, inandığımız her şeyi bu dünyada gerçekleştirme gücüne sahibiz. Ancak konu metafizik olunca, başlangıçta beş duyumuzun algılarının dışında, bilmediğimiz görmediğimiz bir alemdeyiz. Ne ile karşılaşacağımızı bilemeyiz. Kanal olduğumuz frekans, Yaratıcı' nın şifası mı yoksa başka
alemlerdeki varlıkların bir aldatısı mı?

Bu nedenle her zaman önerim; Allah'ın hangi peygamberinin kitabına tabi iseniz, o peygamberin öğrettiği gibi manevi olarak korunun.
Allah isminin işaret ettiği manaya inancınız yoksa bile; bir eğitmen olarak önerdiğim, Allah kelimesini mantra olarak kullanın ! Kesinlikle sizin içinde koruma sağlayacaktır. Her şifa çalışmasında uygulayabileceğiniz öneriyi sunuyorum : (Dil-den söyleyip, kalp-ten onaylayarak)

BAŞLARKEN :
BİLDİĞİM YA DA BİLMEDİĞİM TÜM HASTALIKLARDAN ve ŞERRLERDEN, ŞİFANIN TEK SAHİBİ OLAN ALLAH' A SIĞINIRIM.

NİYET :
ŞİFAYI VEREN ALLAH' IN ADI VE DE İZNİ İLE ..... NİN ŞİFALANMASINA KANAL OLMAYA NİYET EDİYORUM.

ÖNEMLİ NOT: *Kendimize ya da başkalarına şifa uygularken her zaman " Allah' ın izni ile " diyerek başlamalı ve başkalarına uygulama yaparken de " Kanallık " yaptığımızı aklımızdan çıkarmamalıyız.*